Six points essentiels pour pratiquer le taiji quan.

**Chacun de ces points essentiels est commenté par des expressions comportant chacune six caractères en chinois, ce sont des formules parfois extraites d’anciens traités, formant ainsi des petites maximes faciles à retenir. Toutefois, leur expression très condensée en rend une traduction littérale difficile.**

静 **Calme, sérénité** Avec l’esprit réceptif, placer l’énergie interne au sommet de la tête,  
Et le souffle descendra dans le « champ de cinabre ». ***(Placer la respiration dans la région abdominale.****)* Contenir la puissance spirituelle à l’intérieur.  *(On ne la montre pas à l’adversaire)* Respirer naturellement.

松 **Décontraction** Tout le corps doit être décontracté, ainsi la circulation d’influx le long des méridiens se fait librement. La décontraction ouvre la porte de la souplesse. **Avec la pratique la souplesse devient fermeté.**

正 **Rectitude** Abaisser les épaules, laisser tomber les coudes. Rentrer la poitrine, étirer le dos vers le haut. **La colonne vertébrale doit être bien droite**. Décontracter la région lombaire, contenir les fesses.

慢 **Lenteur** C’est l’esprit qui met en mouvement son influx vital, Cet influx irrigue tout le corps. Avec la lenteur dont on use pour dévider un cocon du ver à soie. **Avancer avec la démarche d’un chat.**

习 **Régularité** La vitesse doit être régulière. Parties supérieures et inférieures se suivent les unes les autres**. Rondeur et mobilité des gestes qui s’enchaînent de façon continue**, Sans coupures et sans heurts.

稳 **Stabilité** La région lombaire sert de pivot. Distinguer clairement parties vides   
*(au repos)* et parties pleines *(toniques)* De la légèreté, mais sans flottement. **De la stabilité, mais sans rigidité.**